பிரசவத்தின் பின் துன்பம் மிக்க உணர்ச்சிகள் – ஒரு ‘மறைமுகமான’ பிரச்சினை

ஒரு குழந்தையைப் பெறுவது வழக்கமாக ஒரு மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சியாயிருந்தாலும், பல பெண்கள் பிரசவத்தின் பின் மனச் சோர்வடைவதும், கவலையடைவதுவும் உண்மை. இந்தப் பிரச்சினை சில வேளை பிறப்பின் பின் ஏற்படுகிற மனச் சோர்வு (பி என் டி) என்று அழைக்கப்படும். இது 15-20 சதவீதமான தாய்மாரைப் பாதிக்கின்றது. ஆயினும் தாய்மார் இதைப்பற்றிக் கதைக்க விரும்புவதில்லையாகையால் இது இன்னும் ஒரு மறைமுகமான பிரச்சினை. துன்பமடைந்த அல்லது கவலையடைந்த பெண்கள் மற்றவர்கள் தங்களை ஒரு ‘தீய’ தாய் அல்லது நிலைமையைச் சமாளிக்க இயலாதவர் என்று எண்ணுவார்கள் என்று எண்ணி இதைப்பற்றி வேறு எவருக்கும் கூறுவதில்லை. இது இப் பெண்களை மேலும் கூடுதலாக தாங்கள் தனிமைப்படுத்தப் பட்டதாக உணரச் செய்கின்றது.

ஆனால் பிரசவத்தின் பின் மனச் சோர்வு அல்லது கவலையால் பாதிக்கப்படும் பெண்களுக்கு நம்பகமான உதவிகள் இருக்கின்றன. முன்னதாகத் திட்டமிடுதல், ஆதரவளிக்கும் கணவர் ஒருவருடன் இருத்தல், மற்றும் எவர் உதவியளிக்க முடியும் என்பதை அறிதல் இந்தப் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

பி என் டி இன் நோய்குறிகள் என்ன?

குழந்தை பிறந்து ஒரு வருடக் காலப் பகுதியில் எப்போதாவது பி என் டி ஏற்படலாம். பிரசவத்தின் பின் ஒரு பெண் மனச்சஞ்சலமடைவது மற்றும் கவலையடைவது ஒரு வழக்கமான காரியம். ஆனால் இது இரு வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தால் அல்லது பின்வரும் நோய்குறிகளினால் கூடுதலாகத் தாக்கப்பட்டால் உதவி பெறுவது முக்கியம்.

- ‘சோகமயமாக’ உணர்தல்; நாளாந்த நடவடிக்கைகளில் ஆர்வத்தை இழத்தல் அல்லது மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்க இயலாமல் இருத்தல்
- உணவுப் பசிப் பிரச்சினைகள்
- குழந்தைக்கு பாலூட்டியபின் இரவில் நித்திரைக்கு செல்வதில் கஸ்டம்
- பிரசவத்தின் பின் பல மாங்களுக்குப் பின்பும் வெறுமையாக்கப் பெற்றதாக உணர்தல்
- அழுகை, எரிச்சலடைதல், கவலை அல்லது குழப்பமடைதல், ஒன்றுக்கும் உதவாதவர் என்று உணர்தல்
- பெரும் அச்சத் தாக்குதல்; தனிமையாக இருக்க விருப்பமின்மை
- குழந்தை பிறந்து பல மாதங்களுக்குப் பின்பும் பாலியல் உறவில் ஆர்வத்தை இழத்தல்
- வெளியே சென்று நபர்களைச் சந்திக்க விருப்பமின்மை

பி என் டி எதனால் எற்படுகிறது?

புதிய குழந்தைகள் வெகுமதியளிக்கக்கூடியன – ஆனால் அவை பல அழுத்தங்களை ஏற்படுத்தவும் கூடியவை. தாய்மை கடின உழைப்பு, பொறுப்புகள், மற்றும் குறைவான தூக்கம் ஆகியவற்றுடன் கூடிய ஒரு புதிய தொழில் – சகஜ நிலை ஏற்பட சில காலம் செல்லும். தாய் தந்தையராயிருக்கும் நிலை குறிப்பாக ஒற்றைப் பெற்றோருக்கு அல்லது உறவினர்கள் அருகில் உதவிக்கு இல்லாத தம்பதியினருக்கும் கடினமாக இருக்கும். சிலர் கூறுவார்கள் ‘எனது அம்மா ஆறு பிள்ளைகளை பெற்று வளர்த்தார் – ஒன்று அல்லது இரண்டு பிள்ளைகள் உள்ள ஒரு பெண்ணுக்கு எப்படி பிரச்சினைகள் ஏற்படும்?’ ஆனால் காலங்கள் மாறக்கூடும் பல தம்பதியினர் உறவினரின் உதவியின்றி பிள்ளைகளை வளர்க்கிறார்கள், அத்தோடு பண அழுத்தம் காரணமாக இரு பெற்றோரும் தொழிலிற்கு செல்ல நிர்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். மொழிப் பிரச்சினைகள் மற்றும் சித்திரவதை அல்லது புற

அதிர்ச்சிப் புண் ஆகியவற்றின் கடந்தகால அனுபவங்களும் புதிய தாய்மைக்கு அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

சில கலாச்சாரங்களில், வயதுகூடிய தலைமுறையினர் கர்ப்பத்தின்போதும் பிரசவத்தின் பின்பும் பரம்பரை வழக்கங்களைப் பின்பற்றாததால் பி என் டி ஏற்படுகிறது என்று நம்புகிறார்கள் – ஆனால் ஆராய்சிகளின்படி இது அப்படியல்ல என்று அறியப்படுகிறது. பி என் டி இருப்பது ஒரு பெண் நல்ல தாய் அல்ல என்று அர்த்தம் இல்லை. அல்லது இது கடவுளின் தண்டனையும் அல்ல.

பி என் டி ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும் போதே முன்னதாகத் திட்டமிடுதல் (முக்கியமாக முந்தைய கர்ப்பத்தின் போது உங்களுக்கு பி என் டி இருந்திருந்தால்)

- பிரசவத்திற்கு அண்மையான காலப்பகுதியில் வேறு பாரிய மாற்றங்களைத் தவிர்க்கவும் (உதாரணமாக வீடு மாறுதல், வீட்டுத் திருத்த வேலைகள், தொழில் மாற்றம்)
- பிறப்புக்கு முந்திய வகுப்புகளுக்கு சமூகமளிப்பதன் மூலம் பிரசவத்திற்கு ஆயத்தப்படல் (உங்களுக்கு முன்பு ஒரு குழந்தை பிறந்திருந்தாலும் கூட)
- உங்களது கணவரை ஆயத்தப்படுத்துங்கள் – புதிய குழந்தையால் ஏற்படப்போகும் மிகைப்படியான வேலைப்பழுவைப் பற்றிக் கதையுங்கள். பிரசவத்தின் பின் ஆகக் கூடிய தொழிலுக்குச் செல்லாத நேரத்தை ஒதுக்கத் திட்டமிடும்படி கேளுங்கள்.
- பிரசவத்தின் பின் உறவினர் அல்லது நண்பர்களின் ஆதரவை ஒழுங்கு செய்யவும் முக்கியமாக உங்களுக்கு வேறு பிள்ளைகள் இருந்தால். அல்லது உங்களது மருத்துவத்தாதி அல்லது வைத்தியசாலை சமூக தொழிலாளியிடம் உங்கள் பகுதியிலிருக்கும் ஆதரவு சேவைகளைப்பற்றிக் கேளுங்கள்.
- முந்தையக் கர்ப்பத்தின் போது உங்களுக்கு பி என் டி இருந்திருந்தால் அதை குடும்ப வைத்தியருக்கும் மருத்துவத்தாதிக்கும் கூறுங்கள்.

உங்களுக்கு பி என் டி இருப்பதாக அறிந்தால் யார் உங்களுக்கு உதவி செய்ய முடியும்?

- உங்களது குடும்ப வைத்தியர் அல்லது மருத்துவத்தாதி
- உள்ளூர் ஆரம்ப குழந்தைப்பருவ உடல்நல மையம்
- டிரஸ்சிலியன் குடும்ப கவனிப்பு சேவை – 24 மணி நேர தொலைபேசிச் சேவை (02) 9787 5255 அல்லது 1800 637 357 (இலவச அழைப்பு)
- கரிட்டேன் மதர்கிராப்ட் சமுதாயம் – 24 மணி நேர தொலைபேசி சேவை (02) 9754 1852 அல்லது 1800 677 961 (இலவச அழைப்பு)

உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் தொலைபேசி அழைப்புகள் மேற்கொள்ள உதவி தேவைப்பட்டால் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைக்கும் சேவை (டிஸ்) ஐ 131 450 இல் அழையுங்கள்.

நீங்கள் கூடுதலான உடல்நலத் தகவல்கள் உங்கள் மொழியில் பல்கலாச்சார தொடர்பு இணையத்தளம் http://mhcs.health.nsw.gov.au இல் காணலாம்.